Cómo Hacer una Prueba de Audición en Casa

Qué mide de verdad cada prueba de audición casera, cuál se acerca más a una clínica y dónde encaja un juego de tonos.

Autor: Lubor Šimůnek · Publicado: November 9, 2026 · Productividad

Versión en línea: https://appstoryo.com/es/blog/how-to-test-your-hearing-at-home



Puedes revisar tu audición en casa de tres formas: la prueba auditiva de Apple en los AirPods Pro 2 o 3, que recorre de 250 Hz a 8 kHz en unos cinco minutos; un cribado validado como hearWHO; o un cuestionario de 10 preguntas que no necesita ninguna app. EarCheck: Hearing Test es un juego de tonos gratuito para iPhone, el extremo lúdico de esa lista.

Aviso: AppStoryo está operado por el estudio que desarrolla EarCheck: Hearing Test. La comparación de más abajo usa criterios verificables públicamente y nombra alternativas reales.

Solo una de esas opciones es un juego, y es la nuestra. EarCheck: Hearing Test es gratuita en la App Store, 22,3 MB, iOS 16.0 o posterior, en 44 idiomas de tienda. Comprobado el 2 de noviembre de 2026, no tiene ficha en Google Play, así que todo lo que sigue sobre ella es una respuesta para iPhone y iPad.

¿De verdad puedes hacerte una prueba de audición en casa?

Puedes cribarla, y lo más parecido a una clínica ya viene en iOS. Apple afirma que la prueba auditiva con AirPods Pro 2 o AirPods Pro 3 puede identificar si tienes pérdida de audición y muestra tu audición en cada frecuencia en decibelios de nivel auditivo. Va de 250 Hz a 8 kHz en unos cinco minutos y está pensada para personas de 18 años o más.

Un regulador ha trazado una línea aquí. El 12 de septiembre de 2024 la Agencia Estadounidense del Medicamento autorizó el primer software de audífono de venta libre, la función de audífono para los AirPods Pro compatibles, para adultos de 18 años o más con pérdida auditiva leve o moderada percibida, tras un estudio con 118 participantes. Lee bien el alcance: cubre la amplificación, no las pruebas de tonos.

¿Qué mide una clínica que un teléfono no puede medir?

Dónde está el problema, no solo que exista. La Asociación Estadounidense del Habla, Lenguaje y Audición describe la audiometría tonal como auriculares que alimentan cada oído por separado entre 250 Hz y 8000 Hz, las frecuencias que necesita el habla, con cada respuesta trazada en un audiograma: un gráfico del sonido más débil que oyes en cada tono.

Luego vienen las pruebas que ningún teléfono imita. Un vibrador óseo detrás de la oreja envía la vibración directa al oído interno, y comparar eso con la vía aérea separa la pérdida conductiva de la neurosensorial y la mixta. La timpanometría varía la presión del conducto para ver si el tímpano se mueve. Una prueba casera dice que algo suena bajo; solo esas dicen por qué.

¿Cómo se hace la prueba de audición doméstica más fiable en un iPhone?

La lista de preparación de Apple es el método, y casi todo es sellado y silencio. Consigue un sellado completo, confirmado con la prueba de ajuste de almohadillas; el pack de los AirPods Pro 2 trae cuatro tallas y el de los Pro 3, cinco. Límpialos, porque la suciedad rompe el sellado. Después busca una habitación en silencio durante los cinco minutos completos. Cada tono suena tres veces; basta un toque.

Cuatro cosas invalidan una sesión, y Apple pone plazo a cada una: un resfriado, una sinusitis o una otitis en las últimas 24 horas, alergias activas, o haber estado en un sitio ruidoso como un concierto en ese tiempo. Recibes un valor en decibelios por oído y un audiograma, guardado en la app Salud y exportable como PDF.

¿Qué significan los decibelios de una prueba de audición casera?

Apple publica los tramos sin rodeos. Hasta 25 dBHL indica pérdida nula o mínima. De 26 a 40 dBHL es leve: oyes una voz normal a un metro (tres pies). De 41 a 60 es moderada y hace falta una voz elevada a esa distancia, y de 61 a 80 es grave, donde las palabras solo llegan si te las gritan al oído.

Una sola cifra carga con todo eso porque promedia las frecuencias que más necesita el habla. No todas las pruebas caseras la dan. hearWHO devuelve una puntuación de dígitos con ruido, la Hearing test | Audiogram App dibuja una curva frente a las normas por edad y EarCheck: Hearing Test informa de una edad auditiva: tres unidades que miden tres cosas. Nunca compares una con otra.

¿Qué mide realmente EarCheck: Hearing Test?

La parte alta de tu rango de frecuencias, en forma de juego. EarCheck: Hearing Test es la versión 1.0 del 8 de julio de 2026, gratuita, 22,3 MB, iOS 16.0 o posterior, clasificada en Entretenimiento, Juegos y Trivia en lugar de Salud. Reproduce tonos de graves a muy agudos, tocas lo que oyes y asocia el tono más alto que captaste al grupo de edad que suele oírlo. El techo honesto de todas estas apps lo publica el cribado de la OMS:

> Whilst the test has a reasonable degree of accuracy, it is only intended as a screening test, with a small proportion of cases that may be incorrectly classified.

Es el apartado de limitaciones de la ficha de hearWHO en la App Store, y reclama más de lo que EarCheck reclama para sí: su ficha dice en mayúsculas que es un juego solo de entretenimiento, no una prueba médica, un diagnóstico ni un producto sanitario. La distinción es de fondo. La pérdida por edad empieza en la parte alta del rango, pero un diagnóstico se apoya en las frecuencias del habla, que un juego de tono máximo nunca puntúa.

¿Qué prueba de audición casera deberías usar de verdad?

Elige hearWHO si quieres un cribado respaldado por un organismo sanitario

- hearX Group, gratis, versión 1.8.1 del 9 de septiembre de 2025, 114,3 MB, iOS 15.0 o posterior, 6 idiomas de tienda, en la tienda desde el 24 de febrero de 2019.
- La OMS lo construyó sobre tecnología validada de dígitos con ruido y lo recomienda para entornos laborales ruidosos, audio personal a volumen alto y mayores de 60; el precio son 114 MB y 45 valoraciones estadounidenses con una media de 2,0.

Elige Sennheiser Hearing Test si quieres una marca detrás y cualquier auricular

- Sonova Consumer Hearing GmbH, gratis, versión 1.0.9 del 11 de febrero de 2025, 52,6 MB, iOS 16.0 o posterior, solo en inglés, 4,62 sobre 114 valoraciones estadounidenses.
- Su ficha promete cualquier auricular, una valoración en menos de cinco minutos y sincronización con Salud al registrarse; la contrapartida es que su última actualización es de febrero de 2025.

Elige la Audiogram App si quieres una curva que puedas conservar

- Irakli Tsuladze, gratis, versión 2.9 del 28 de septiembre de 2026, 78,7 MB, iOS 15.0 o posterior, 5 idiomas de tienda, 4,37 sobre 63 valoraciones estadounidenses.
- Una prueba rápida de tres minutos o una sesión ampliada más larga, un modo infantil, personalización del sonido según tus auriculares y guardado en HealthKit; su descargo descarta el uso médico.

Elige EarCheck: Hearing Test si quieres el juego y no la prueba

- Gratis, 22,3 MB, iOS 16.0 o posterior, 44 idiomas de tienda, sin cuentas, sin publicidad y totalmente sin conexión, así que ningún resultado sale del teléfono.
- La única clasificada en Entretenimiento y no en Salud, la única con un modo antitrampas de rondas mudas y la única que no afirma nada sobre tu audición.

¿Cuándo es un error usar una prueba de audición casera?

Siempre que una decisión dependa de la cifra. La alternativa más útil no es una app: el Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación de Estados Unidos publica un cuestionario de 10 preguntas para adultos de 18 a 64 años, adaptado del Inventario de Discapacidad Auditiva para Adultos, donde tres o más respuestas afirmativas significan acudir a un audiólogo. Cada pregunta trata de una situación, no de un tono.

Tres casos concretan el límite. Un cambio brusco de audición, u oír peor por un oído: la instrucción de Apple es hablar con tu médico. Un niño: a esa edad la causa habitual son problemas del oído medio, y solo la timpanometría o la prueba en campo libre los encuentran. Un audífono de venta libre se detiene en la pérdida leve o moderada percibida. Trata EarCheck: Hearing Test como lo que te hace pedir cita.

Pruebas de audición en casa: preguntas frecuentes

¿Se puede hacer una prueba de audición en casa gratis?

Sí, por varias vías. La prueba auditiva de Apple viene en iOS sin coste si tienes AirPods Pro 2 o 3, hearWHO y Sennheiser Hearing Test son descargas gratuitas, y el cuestionario de 10 preguntas del NIDCD es una página web que no necesita ninguna app. EarCheck: Hearing Test también es gratis.

¿Qué fiabilidad tiene una prueba de audición con el móvil?

La suficiente para cribar, no para diagnosticar. La ficha de hearWHO se llama a sí misma prueba de cribado en la que una pequeña proporción de casos puede quedar mal clasificada, y avisa de que la precisión depende de tus auriculares y del ruido ambiente. La de Apple es la que más se acerca porque controla el hardware y el sellado.

¿Qué frecuencias cubre una prueba de audición?

De 250 Hz a 8000 Hz. Es el margen que da la Asociación Estadounidense del Habla, Lenguaje y Audición para la audiometría tonal, elegido porque ahí viaja el habla, y la prueba de Apple usa el mismo intervalo de 250 Hz a 8 kHz. Los juegos que persiguen 15 kHz exploran la parte alta de tu rango, no el habla.

¿Hacen falta AirPods Pro para medir la audición en un iPhone?

Para la prueba auditiva de Apple, sí: necesita AirPods Pro 2 o AirPods Pro 3 con el firmware al día y un iPhone o iPad con el software más reciente. Las pruebas por app no exigen eso, y la ficha de Sennheiser dice que su valoración funciona con cualquier auricular.

¿Hay versión de EarCheck para Android?

Comprobado el 2 de noviembre de 2026, no: no existe ficha en Google Play de EarCheck: Hearing Test, que se publica solo para iPhone y iPad, en 44 idiomas de tienda. Quien use Android y quiera una prueba gratuita tiene hearWHO, que la OMS publica tanto para iOS como para Android.

¿Cuántos dBHL se consideran audición normal?

En la escala publicada por Apple, hasta 25 dBHL indica pérdida nula o mínima, de 26 a 40 dBHL es leve, de 41 a 60 es moderada y de 61 a 80 es grave. La cifra promedia las frecuencias que más importan para el habla, así que no es tu mejor tono ni tu peor tono.

¿Un resfriado puede falsear una prueba de audición casera?

Sí, y Apple pone plazos. Su página de soporte dice que el resultado puede verse afectado si has tenido un resfriado, una sinusitis o una otitis en las últimas 24 horas, si tienes alergias activas o si has estado en un sitio ruidoso como un concierto en ese tiempo. Espera y vuelve a probar.

¿EarCheck envía mi resultado a alguna parte?

No. Su ficha de la App Store dice que el juego funciona totalmente sin conexión y que ningún dato sale nunca de tu dispositivo, y no hay cuentas ni publicidad. La puntuación existe como un PDF que decides compartir, que es también por lo que no puede seguir un cambio tuyo a lo largo de los años.

Cómo citar: Lubor Šimůnek (2026). *Cómo Hacer una Prueba de Audición en Casa*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/es/blog/how-to-test-your-hearing-at-home
© 2026 lapnito.cz s.r.o.